



FREDENSBORG
KOMMUNE

DRIK VAND OG FÅ DET BEDRE



Kroppen har brug for ca. 2 liter væske om dagen, og almindeligt postevand er både billigst og bedst.

Hvis du sørger for at drikke et eller to glas væske til måltiderne, og også gerne mellem dem, kan du nemt nå at drikke to liter væske på en dag.

I sommervarmen kan behovet for væske være højere.

Med alderen føler de fleste, at de bliver mindre tørstige og mange ældre mennesker drikker for lidt væske. Får du for lidt væske, kommer din krop i væskeunderskud.

Drikker du først når du føler tørst, er du allerede i væskeunderskud. Det kan medføre bl.a.: Svimmelhed, glemsomhed, hovedpine og fordøjelsesproblemer, f.eks. forstoppelse.

Får du medicin er det også vigtigt at få nok at drikke, så medicinen bliver opløst i mavesækken. Får du f.eks. vanddrivende medicin, skal du være opmærksom på, at dit behov for væske er større.

Det kan være en fordel at drikke mest væske først på dagen, så du ikke skal på toilettet om natten.

Så meget væske er der i:

1 glas	= 175 ml
1 kop	= 150 ml
1 tallerken	= 200 ml
1 sodavand	= 225 ml
1 øl	= 330 ml

Har du problemer med at drikke nok væske, kan et drikkeregnskab hjælpe dig i gang med en god drikkerytme. Notér f.eks. hvor meget du drikker i løbet af en hel uge, eller indtil du føler dig sikker på, at du får drukket 2 liter pr. dag.

Se i skemaet herunder, hvordan du bør drikke i løbet af dagen.

Før morgenmaden:	1 glas vand
Morgenmad:	1 glas mælk og 1 kop kaffe/te
Formiddag:	1 glas vand eller 1 portion yoghurt
Frokost:	2 glas vand
Eftermiddag:	1 glas vand og 1 kop kaffe/te
Aftensmad:	1 glas vin/øl/mælk/vand og 1 glas vand
Sen aften:	1 glas vand
Dagsration i alt:	1 ¾ liter væske

Tips.

Fyld eventuelt 2 halvliters sodavandsflasker med vand, evt. tilsat citronsaft, og stil dem i køleskabet om morgenen. Drik indholdet i løbet af dagen. Når du har drukket indholdet, har du dækket halvdelen af dit daglige væskebehov.

Husk af hygiejniske grunde at skifte flaskerne ud med nye med jævne mellemrum.

Du får også væske fra maden, f.eks. fra: Grøntsagssuppe, frugtsuppe, frugtgrød, mælk, frugtsaft, surmælksprodukter, saftvand, frugt og grøntsagsjuice, mineralvand, sodavand, limonadeis og sorbetis. Kaffe, te, øl, vin og spiritus giver dig også væske, men i mindre grad, da de indeholder milde vanddrivende stoffer, som øger dit behov for væske.

Vand er en god og billig form for væske. Hvis du vil variere smagen, kan du f.eks. tilsætte friskpresset appelsin, lime eller anden frugtsaft.

Her i hæftet får du opskrifter på suppe, is, frugtdrikke, m.v., som kan give variation til hverdagens kost- og drikkevaner.

OPSKRIFTER

Gulerodssuppe (4 personer)

500 g gulerødder
2 små kartofler
1 løg
1 fed hvidløg
3 tsk. olie
1 tsk. timian
1 spsk. citronsaft
1 l grøntsagsbouillon
Salt og peber

Gulerødder og kartofler skrælles og hakkes groft. Løg og hvidløg hakkes. Grøntsagerne svitses i olie i en suppegryde. Tilsæt de øvrige ingredienser og lad suppen småsimre under tætsluttende låg i ca. 30 min. Suppen pureres igennem en sigte eller i en blender. Kom suppen tilbage i gryden. Smag til med salt og peber og giv den et opkog inden serveringen. Server brød til.

Jordbærsorbet (4 personer)

300 g frosne jordbær, 1 appelsin (saften), 5 spsk. sukker, 2 blade husblas, Vand.
Jordbærrene blendes med appelsinsaft og sukker.
Husblasen udblødes i koldt vand i ca. 5 min., hvorefter den smeltes i vandbad. Kom husblasen i jordbærblandingen, mens der blendes. Ismassen kommes i en form og stilles i fryseren i ca. 6 timer. Rør i isen af og til. Server eventuelt isen med frisk frugt.
Sorbetis optøs i ca. ½-1 time

Appelsindrik (1 person)

1 appelsin, 2 dl vand
Isterninger

Appelsinen presses til saft og blandes med vand og knuste isterninger.

Varm citrondrik (1 person)

½ citron, 2 dl kogende vand
evt. sukker

Citronen presses og saften røres ud i kogende vand. Tilsæt sukker efter behag.

Jordbærdrik (1 person)

50 g jordbær, 2 dl vand
2 spsk. appelsinsaft, isterninger

Jordbærrene blendes med vand tilsat appelsinsaft og serveres med knuste isterninger.

Tomatdrik (1 person)

1 dl tomatjuice, 1 dl mineralvand, 1 spsk. citronsaft, 1 stænk tabasco, isterninger.

Ingredienserne blandes med knuste isterninger og nydes kold.

Solbærdrik (1 person)

1½ dl kærnemælk, 50 g solbær,
Eventuelt sukker

Ingredienserne blendes og sødes med sukker efter behag.
Andre bærfrugter kan anvendes med godt resultat.

Yoghurt med drys (1 person)

1½ dl yoghurt, ½ banan
1 spsk. rosiner og ½ skive reven rugbrød.

Har du spørgsmål vedrørende dine væske- eller kostvaner er du velkommen til at tale med forebyggelseskoordinator om dette. Hun vil tilbyde at vejlede dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg tlf. 7256 2357

Humblebæk tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal, tlf. 7256 2577

Vi træffes:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14. torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

Fredensborg Kommune
Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal
Tlf. 7256 5000